

# いっしょに健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27  
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

## 理学療法士による ウィメンズヘルスケア事業

ライフイベントの中で変化の大きい、産後と更年期世代の女性を対象に理学療法士によるヘルスケア講座を開催します。**時**12月17日、令和5年1月21日のいずれも(全2回) **産後コース**／10時～11時30分、**更年期コース**／13時30分～15時 ※両日とも参加できる人が対象です。**所**東保健センター **対**市内に在住・在勤**定**各15人(先着順) ※産後コースは先着5人まで託児があります。**申**氏名、年齢、希望コース、託児の有無を記入して、メールでHAGURUMA上尾(☎haguruma. ageo@gmail.com)へ

## 調理師業務従事者届の提出

県調理師会 ☎862-6443・☎711-2637  
☎sai-chou@agate.plala.or.jp  
県健康長寿課 ☎830-3585・☎830-4804

**対**県内の飲食店や給食施設などで就業している調理師 **申**指定様式に12月31日(現在の氏名、免許番号、従事する施設名などを記入して令和5年1月15日(日)まで(必着)に直接か郵送またはファクス、メールで県調理師会(〒330-0063さいたま市浦和区高砂4-4-17)へ



## ピアサロン (セルフヘルプグループ)

統合失調症の人の家族同士が交流し、気持ちを話し合います。今回は当事者の体験談を聞きます。**時**12月15日(木)13時30分～15時 **所**西保健センター **対**市内に在住の統合失調症の人の家族 ※当事者は参加できません。**定**8人(先着順) **申**12月14日(木)までに電話で西保健センターへ

## はじめてのピラティス 参加者募集



**時**令和5年1月31日(火)10時15分～11時30分(受け付け／10時～) **所**東保健センター **対**令和5年3月末時点で64歳までの、医師に運動制限を指示されていない人 **定**10人(先着順) **持**運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(持っている人) **申**12月1日(木)から電話で西保健センターへ

## 今月の健康

No.494

### つうふう 痛風

男性の5人に1人が痛風またはその予備軍であり、従来好発年齢といわれた中高年齢から若年齢に広がっています。痛風の本当の怖さは発作だけではなく、脳卒中、心筋梗塞、腎障害(透析)などさまざまな生活困難状態を引き起こすことです。さらに要介護状態にも結びつき、家族・地域の支援が必要となります。そのため、その対策は家族も一緒にすることが大事です。

予防と治療のポイントには食事・運動・内服治療の継続です。食事療法目的は肥満の解消です。適正なカロリーとバランスの取れた食生活を心がけてください。尿酸はアルカリ性の水分に良く溶けるため、野菜・海藻などのアルカリ性食品を摂取するとともに水分を多く摂取(1日2リットル程度)し、尿量を増やしましょう。また、肉や魚の内臓、魚の干物などにはプリン体が多く含まれているので注意しましょう(プリン体摂取量は一日400mg以内)。含有量が極めて多いもの(食品100g中プリン体300mg超)は鶏レバー、イサキの白子、アンコウ肝、マイワシの干物などです。含有量が多いもの(200～300mg)は牛・豚レバー、カツオ、大正エビなどです。含有量が少ないもの(50～100mg)は豚ロース・バラ、牛ヒレ、ハム、ベーコン、ウナギ、ホタテなど。ビールをはじめとするアルコールは尿酸を増やし排出も阻害するため、種類を問わず飲みすぎないようにしましょう。有酸素運動は効果的ですが、激しい運動はかえって尿酸値を上げて逆効果です。また過度のストレスも尿酸値を上昇させますので、適度な休養、リラックスを心がけましょう。また、内服加療をしている人は、ゆっくり尿酸値を下げるため、6mg/dL以下を維持します。「尿酸値が下がった」と自己判断で休薬し服薬を中断しないよう医師とよく相談してください。

上尾市医師会

## 母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『健康カレンダー』は東・西保健センター、市役所、各支所・出張所にあります。

### 母子保健 東保健センター

- **にこにこ健康相談会** 12月15日(木)9:00~10:00
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 12月16日(金)10:00~11:30  
【要予約】 ①1か月児健診を終了した9~11月生まれの乳児と母親 ②8組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 12月17日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30、15:00~16:00【要予約】 ③令和5年3~5月に出産予定の妊婦とパートナー ④各6組
- **10か月児健康相談** 12月22日(木)9:00~10:00 ⑤令和4年2月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 令和5年1月6日(金)10:00~11:10 ⑥生後4カ月前後の乳児と保護者 ⑦50円 ⑧10組(先着順)
- **プレママ教室** 令和5年1月17日(火)10:30~15:30【要予約・12月6日(火)9:00から】 ⑨令和5年3~6月に出産予定の妊婦 ⑩500円 ⑪20人
- **パパママ教室(平日コース)** 令和5年1月23日(月)⑫9:40~12:00⑬13:30~14:45【要予約・12月6日(火)9:00から】 ⑭令和5年3~6月に出産予定の妊婦とパートナー ⑮①12組②8組

親と子の健康づくりの教室  
予約はこちらから



アッピーファミリー  
予約サービス

### 成人・精神保健 西保健センター

- **健康応援相談** 12月16日(金)13:15~【要予約】 ⑯健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **からだ改善キテ軽運動教室** 12月21日(木)13:30~15:00【要予約】 ⑰令和5年3月末時点で40~69歳の、医師に運動制限を指示されていない人 ⑱10人
- **精神科医によるこころの健康相談** 12月22日(木)13:00~15:00【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 令和5年1月5日(木)9:15~11:45【要予約】
- **学ぼう! 脂肪を貯めにくくする食事** 令和5年1月11日(火)14:15~14:45【要予約】

### 平日夜間・休日診療

発熱、せきなどの風邪症状や吐き気、下痢の症状がある場合は、必ず事前に連絡してください。

#### 平日夜間診療

- **小児科/内科**  
「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。  
(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)  
【診療日】(月)~(金)(祝を除く) 【受付時間】20:00~21:30

### 休日診療

- **小児科/内科/外科**  
「平日夜間及び休日急患診療所」(左記参照)で行っています。  
【診療日】(日)・(祝)、12月30日(金)~令和5年1月3日(火)  
【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に応急的診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数分になります。

- **歯科 年末年始当番医** 【診療時間】10:00~12:00

12/30	工藤歯科医院	☎772-8148・☎772-8145
	内田歯科医院	☎793-7201・☎793-7201
	白鳥歯科・矯正歯科	☎723-0000・☎723-6000
12/31	渡辺歯科	☎773-9476・☎773-9479
	根岸歯科クリニック	☎774-0461・☎777-0146
	なかむら歯科	☎773-7597・☎773-7597
1/1	えのもと歯科クリニック	☎775-1131・☎775-1130
1/2	あいとく歯科 上尾診療所	☎788-4180・☎788-4185
1/3	湯本歯科医院	☎776-2211・☎776-2211

- **産科 12月・年末年始当番医** 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

12/4・30 1/3	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
12/11・31	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
12/18 1/1	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
12/25 1/2	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、受診してください。

### 埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間 【電話番号】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合)

### 埼玉県A | 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。



## 『上尾市健康カレンダー』の有料広告を募集!

令和5年度『上尾市健康カレンダー』に掲載する広告を募集します。『上尾市健康カレンダー』は、母子保健、成人保健、歯科保健、予防接種などの保健センター事業を広く市民にお知らせするために配布しています。【発行部数】11万部程度(市内全世帯、公共機関、転入者に配布。市ホームページにも掲載) 【予定区画数】20区画 【区画の規格】一色刷り・縦45×横90<sup>mm</sup> ※広告右上部に「広告」の文字が入ります。【掲載料】1区画/30,000円 ⑲12月9日(金)まで(必着)に、申込書(東・西保健センターにある。市ホームページからダウンロードも可)を直接または郵送で東・西保健センターへ ※掲載要件、申込者の資格など詳しくは、市ホームページをご覧ください。